

Gezonde fijne keuken

Citation for published version (APA):

Zeguers, J., Frank, H. L. L., & Hemker, H. C. (1977). Gezonde fijne keuken. *Hart Bulletin*, 8(Okttober), 139-140.

Document status and date:

Published: 01/10/1977

Document Version:

Publisher's PDF, also known as Version of record

Please check the document version of this publication:

- A submitted manuscript is the version of the article upon submission and before peer-review. There can be important differences between the submitted version and the official published version of record. People interested in the research are advised to contact the author for the final version of the publication, or visit the DOI to the publisher's website.
- The final author version and the galley proof are versions of the publication after peer review.
- The final published version features the final layout of the paper including the volume, issue and page numbers.

[Link to publication](#)

General rights

Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

- Users may download and print one copy of any publication from the public portal for the purpose of private study or research.
- You may not further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain
- You may freely distribute the URL identifying the publication in the public portal.

If the publication is distributed under the terms of Article 25fa of the Dutch Copyright Act, indicated by the "Taverne" license above, please follow below link for the End User Agreement:

www.umlib.nl/taverne-license

Take down policy

If you believe that this document breaches copyright please contact us at:

repository@maastrichtuniversity.nl

providing details and we will investigate your claim.

Gezonde fijne keuken

JACQUES ZEGUERS*, H. L. L. FRANK** EN H. C. HEMKER***

La cuisine sage, het verstandig koken, blijkt toch in de eerste plaats een kwestie van techniek te zijn. Dat hebben we gemerkt nu we een kookboek voor de gezonde fijne keuken schrijven. Als je dan beschrijft hoe en waarom je sommige dingen anders doet, ontcom je er niet aan om eerst uit te leggen hoe het op de gebruikelijke manier wordt gedaan. Voor je het weet, heb je dan een boek dat volstaat met informatie over de techniek van het koken. Nu is dat gelukkig nooit weg – integendeel – want er zijn tegenwoordig zo veel enthousiaste amateurkoks dat het helemaal geen kwaad kan een boek te schrijven waarin duidelijk staat hoe je een en ander moet doen op de klassieke manier en hoe je dat moet veranderen om minder ongezond te eten.

Om een voorbeeld te noemen: het sauteren. Dat is gewoon het bakken van kleine, althans niet te dikke, stukken vlees in de koekepan. De gebruikelijke manier is: boter heet laten worden, vlees erin, dicht schroeien en bruin laten worden. Dan kan men uien, champignons of wat dan ook toevoegen waardoor er wat kooknat ontstaat voor de saus en al dan niet flamberen. Een eenvoudige en snelle techniek die smakelijk vlees en een goede saus oplevert als u tenminste goed kruidt.

De saus kan op allerlei manieren worden gebonden. Bijvoorbeeld en bij wijze van uitzondering met een klein beetje maizena. Maizena heeft een slechte naam omdat het meestal slecht wordt gebruikt. Vaak maakt men er een pap van die nog het meest op behangplaksel lijkt. Dat is niet de bedoeling. De saus moet 'even' gebonden zijn. Dat bereikt u met 25 g maizena per liter en niet meer.

Goed, zo sauteert u dus, met boter of olie of vet, maar in ieder geval niet vetloos. Waar dient die boter voor? Om de warmte van het vuur gelijkmatig aan het vlees door te geven. Als je het zonder boter zou doen in een gewone pan, dan krijg je één plekje verbrand vlees en de rest blijft half rauw. Om dat te voorkomen hebben grill-ijzers bijv. al die richels en dan nog ontstaan er van die brandstrepen op het vlees. Grillen is erg leuk, maar vandaag willen we sauteren, en wel zonder vet. Dat kan, maar alleen met bijzondere hulpmiddelen. Als de bodem van een pan heel dik is en van een relatief goed warmte geleidend metaal, dan zal de binnenkant overal een even hoge temperatuur krijgen, hoewel de pan van onder slechts plaatselijk wordt verhit. Dergelijke pannen zijn bij uitstek geschikt voor vetloos werken. De dikke bodem (accutherm-bodem) houdt de

warmte bovendien lang vast. Hierdoor kunnen grotere stukken bij heel lage temperatuur gaar worden, wat nodig is om ze mals te houden.

Teflon-pannen zijn natuurlijk ook mogelijk, maar die missen toch dat accutherm-effect. Bovendien zijn ze te kwetsbaar om het in de beroepskeuken lang uit te houden. Ook in de particuliere keuken trouwens moeten ze met veel zorg worden omringd.

We hebben wat geëxperimenteerd met de zogenaamde AMC-pannen, roestvrijstalen pannen die volgens de boven beschreven principes zijn geconstrueerd. Het resultaat was geweldig.

Voor de afwisseling geven we nu eens een eenvoudig menu. Om er toch een bijzonder cachet aan te geven gaan we wat verse kruiden gebruiken. We gaan er maar van uit dat u die ter beschikking heeft, want als u het echt serieus meent met de fijne keuken, kunt u er niet buiten en zelfs in een bloempot op een balkonnetje zijn ze te kweken.

Dit wordt het menu:

assiette de crudités (diverse rauwe groenten)

bouillon au cerfeuil (kervel-bouillon)

poitrine de veau à l'estragon (kalfsborst met dragon)

rødgrød (bessendessert)

Assiette de crudités

Als het niet al sinds jaar en dag bon ton was in de Franse keuken, zoudt u zich in de maling genomen voelen: zo eenvoudig is deze schotel. Er is praktisch geen groente die u niet rauw kunt eten. De Italianen vinden rauwe tuinbonen zelfs een delicatessen. U kijkt bij de groenteboer maar eens goed rond en neemt van alles wat er rauw eetbaar en smakelijk uit ziet een klein beetje: twee tomaten, vier worteltjes, een takje waterkers, een plukje sterrekers, wat radijsjes, een jong wit raapje, een struikje lof, een venkelknol – kortom wat u maar te pakken kunt krijgen op dat moment. Het allermooiste is natuurlijk als u het uit de eigen moestuin of die van een goede kennis kunt halen, kort voor de maaltijd. Nu maakt u alles zeer zorgvuldig schoon, niet alleen in verband met restjes landbouwgif, maar ook omdat de presentatie heel belangrijk is voor dit gerecht. U snijdt alles in plakjes en sliertjes en rangschikt het zo artistiek als uw inspiratie maar toelaat op een schaal (of op vier borden).

De saus maakt u van een eetlepel notenolie, een eetlepel goede azijn, een fijngeknepen teentje knoflook en wat peper en zout. Dit sprenkelt u over de crudités. Wat fijngesneden bieslook en een takje peterselie vormen de finishing touch.

* Restaurant „Chez Jacques”, Maastricht

** Afd. Cardiologie, St. Annadalziekenhuis, Maastricht

*** Afd. Biochemie, Rijksuniversiteit Limburg, Maastricht

Bouillon au cerfeuil

Bladzijden zouden we kunnen vullen over het maken van een goede bouillon. We zullen dat niet doen, maar alleen de hoofdlijnen vermelden.

- a) Neem geen mergpijpen, maar vlees en botten met rood merg. Neem veel vlees en botten en weinig water.
- b) Zet op met koud water op een laag vuur. Het mag er twee uur over doen om aan de kook te komen. Dan het vuur zo regelen, dat de bouillon net niet meer kookt; 4 à 6 uur laten staan.
- c) Nooit groenten mee laten trekken, zuinig met specerijen.
- d) Regelmatig afschuimen.
- e) Laten afkoelen en zorgvuldig ontvetten.
- f) Veel tegelijk maken en in porties invriezen voor later gebruik.

Als u het zo gedaan heeft, hoeft u alleen nog maar een bosje kervel fijn te hakken en toe te voegen en op smaak te kruiden.

Poitrine de veau à l'estragon

U voorziet u van een flinke plak kalfsborst van 5 à 8 cm dik of u neemt twee plakken. De stalen pan verhit u tot een druppeltje water sissend over de bodem rolt. (het Leidenfrost verschijnsel). Dan legt u doodleuk het vlees op die hete bodem. Dat schroeit meteen vast. Nu is het zaak niet zenuwachtig te worden en er niet aan te gaan trekken om het los te krijgen. Na een paar minuten, als de onderkant bruin is, laat het vanzelf los. Dan behandelt u de andere kant op dezelfde manier.

Nu zet u de pan van het vuur en voegt toe: een

handvol kleingesneden blaadjes dragon, een scheut bouillon, een glaasje cognac en een scheutje heel goede azijn. Peper en zout naar smaak. Het vuur zet u zo laag mogelijk en de pan zet u terug op het vuur. Let er op dat het mengsel niet meer aan de kook komt! Laat het zo minstens een uur staan. Voor het opdienen neemt u ongeveer een half potje zure room (de magerste room die er is). Daar mengt u 5 g maizena doorheen en dat roert u door het kookvocht. Vlees er eerst uithalen en warm houden. Saus even laten doorkoken.

Serveren met gekookte aardappelen en wat sla.

Rødgrød

Rødgrød med fløde is gebonden bessensap met ongeklopte slagroom. Dat laatste laten we dus weg. Het recept is eenvoudig: 1 kg rode bessen schoonmaken en koken. Velletjes en pitjes met een zeef verwijderen. Met suiker (of als u heel streng bent met een beetje suiker en wat zoetmiddel) deze bessensap op smaak brengen. Let wel, dat warme gerechten altijd zuurder smaken dan koude en dit gerecht wordt uiteindelijk koud gegeten. Het sap binden met 35 g maizena, af laten koelen en zo serveren.

Als u er toch iets van room bij wilt doen: de zure room die over is van het hoofdgerecht laat zich prachtig met dit dessert combineren.

Een aantal toevoegingen is mogelijk, maar niet noodzakelijk: een doosje frambozen, een scheut crème de cassis en/of een scheutje eau de vie de framboise. Die moet u door de bijna afgekoelde rødgrød mengen. Houdt er i.v.m. de kinderen wel rekening mee, dat de alcohol er nu niet uitkookt.

Reacties van lezers

Hypertensie en oversterfte

In het februari-nummer heeft collega Oomen zich afgevraagd of hypertensiebehandeling nog wel zin heeft: een levensverzekeringsmaatschappij gaf zijn 44-jarige patiënt die met 1/2 Hygroton/dg tot T:135/85 kwam, 30% oversterfte. Medicamenteuze behandeling zou de levenskans nl. niet verbeteren.

Ik vraag mij af of collega Oomen wel beseft wat 30% oversterfte eigenlijk betekent of liever gezegd of hij wel beseft hoe weinig dat is. Men zou bv. kunnen menen, dat de onderhavige afwijking 30% extra sterfgevallen oplevert in een bepaalde tijd. De volgende cijfers mogen een en ander hopelijk verduidelijken:

Het overlijdensrisico – de normale sterfte – van 44-jarige mannen bedraagt 3,4‰. Dat betekent, dat dit deel van hen overlijdt vóór leeftijd 45. Op 3,4‰ risico betekent 30% oversterfte 1,02‰ extra, dat is globaal 1 dode per jaar per 1000 meer. De sterfte neemt ook normaliter snel toe. Het risico bedraagt op leeftijd 46: 4,2‰ en op leeftijd 47: 4,7‰ wat reeds 25 resp. 40% meer sterfte is dan op leeftijd 44, met andere woorden 30% hogere sterfte verwerft een 44-jarige reeds door 2 1/2 jaar ouder te worden. Op leeftijd 51 is de

sterfte 7‰: ten opzichte van de 44-jarige dus reeds een 100% hogere sterfte (van 100% 'oversterfte' mag men nu niet spreken want het is de, voor een 51-jarige, normale sterfte). Op leeftijd 54 1/2 is dat 200% en op 58-jarige leeftijd 300%. Het overlijdensrisico is dan inmiddels al ± 4 maal zo groot geworden als bij een 44-jarige, nl. 14,3‰.

Kijken wij achterom in plaats van vooruit, dan blijkt dat een 44-jarige op zijn beurt tegenover een 36-jarige (sterftekans 1,11‰) inmiddels al een ± 3 maal zo hoge sterfte heeft gekregen.

Beter dan het aantal doden per 1000 in één jaar spreekt ons de verwachting op langere termijn aan. Welnu, van 44-jarigen is normaliter na 20 jaar ruim 19% overleden. Nu maken wij hem 2 1/2 jaar ouder: 20 jaar na leeftijd 46 1/2 is ruim 24% van de uitgangspopulatie overleden.

Uit dit alles moge blijken dat '30% oversterfte' betekent: 5 doden extra per populatie van 100 na 20 jaar observatie voor deze behandelde hypertensie. Mij dunkt geen al te ernstige prognose.

J. N. van Klaveren,
secretaris Ned. Ver. voor
Levensverzekeringeneeskunde